



## INFORMATIONS



VISIO-CONFERENCE



Début le lundi 28 septembre 2020



DURÉE : 02:00

Prix : **5.00 €**

PROFILS : Créatrice de Bien-être -

### PRE REQUIS :

A distance : avoir un ordinateur, une tablette ou un smartphone (utilisation de la plateforme Zoom). Afin de suivre la conférence dans de bonnes conditions, il faut impérativement une bonne connexion internet.

**Inscription vivement conseillée avant la conférence, places limitées.  
Gratuit pour les adhérents sur présentation de la carte d'adhésion.**

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 5AD1346

## DESCRIPTION

Lors de cette conférence co-animée avec Françoise Ledig, Créatrice de bien-être, esthéticienne et Conseillère Fleurs de Bach et Aurélie Sevrain, Diététicienne - Nutritionniste, vous aborderez :

Nécessité de la vitalité pour notre santé

La nourrir et la conserver

Ce qui l'affaiblit

Rôle de l'alimentation

Rôle de l'énergie

Rôle de la gestion des émotions



## OBJECTIFS

Aborder une notion essentielle de principe de santé et acquérir les connaissances de base pour que la vitalité soit et reste à son plus haut niveau.

Introduction à la série d'ateliers "Nourrir sa vitalité au quotidien".